

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 1 / 2025, Vol. 13, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/65PSMN125.pdf>

5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

5.3.2. Психофизиология (психологические науки)

5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

5.12.1. Междисциплинарные исследования когнитивных процессов (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Соловьева, И. А. Эмоциональный интеллект как предиктор регуляции негативных психических состояний у студентов ВУЗа / И. А. Соловьева, С. В. Велиева, С. А. Соловьева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/65PSMN125.pdf>

For citation:

Solovyova I.A., Veliyeva S.V., Solovyova S.A. Emotional intelligence as a predictor of regulation of negative mental states in university students. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(1): 65PSMN125. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/65PSMN125.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

Соловьева Ирина Алексеевна

АНО ВО «Московский гуманитарно-технологический университет —
Московский архитектурно-строительный институт», Москва, Россия

Аспирант

E-mail: rishk-soloveva@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7008-8735>

Велиева Светлана Витальевна

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия
Доцент кафедры «Дошкольной педагогики и психологии образования»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: stlena70@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7343-4780>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=784544

WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/AAE-2923-2019>

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=6602979096>

Соловьева Светлана Анатольевна

ФГБОУ ВО «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)»,
Чебоксары, Россия

Доцент кафедры «Информатика и технологии транспортных процессов»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: vetlanasol@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=845682

Эмоциональный интеллект как предиктор регуляции негативных психических состояний у студентов ВУЗа

Аннотация. В статье рассматривается значимость эмоционального интеллекта как предиктора регуляции негативных психических состояний у студентов высших учебных заведений. Проведен теоретический и эмпирический анализ взаимосвязи между уровнем общего эмоционального интеллекта, его структурными компонентами (внутриличностный и

межличностный эмоциональный интеллект, управление и понимание собственных эмоций, управление и понимание эмоций других, контроль экспрессии) и такими негативными состояниями, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. Результаты исследования демонстрируют, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует снижению выраженности данных состояний, повышая адаптивные способности и психологическую устойчивость студентов в условиях образовательной среды. Особое внимание уделяется роли внутриличностного компонента эмоционального интеллекта, оказывающего наиболее выраженное влияние на процессы саморегуляции. Анализ данных продемонстрировал, что интрапсихические компоненты эмоционального интеллекта, такие как «Понимание своих эмоций» и особенно «Управление своими эмоциями», оказывают ключевое влияние на регуляцию внутреннего эмоционального состояния студентов, включая снижение тревожности и агрессивности, тогда как межличностные аспекты («Понимание чужих эмоций», «Управление чужими эмоциями», «Контроль экспрессии») имеют менее выраженное воздействие на психические состояния. Авторы подчеркивают необходимость внедрения целевых программ по развитию эмоционального интеллекта в образовательный процесс для формирования у студентов навыков управления эмоциями, что способствует как снижению уровня негативных психических состояний, так и повышению их общей адаптации. Данная работа акцентирует внимание на важности эмоционального интеллекта как ключевого фактора психоэмоционального благополучия и профессионального развития личности в условиях современного высшего образования.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; понимание эмоций; управление эмоциями; негативные психические состояния; тревожность; фрустрация; ригидность; саморегуляция; студенты; адаптация

Введение

Социально-психологические реалии обуславливают рост частоты возникновения негативных психоэмоциональных состояний, оказывающих деструктивное воздействие на структурные компоненты психического здоровья личности и ослабляющих её нервно-психическую резистентность. Особую значимость данная проблема приобретает в контексте студенческой популяции, где отмечается высокая распространённость подобных нарушений [1]. Современные студенты высших учебных заведений сталкиваются с многочисленными вызовами образовательной и социальной среды, которые предъявляют высокие требования к их когнитивным, эмоциональным и личностным ресурсам. Сегодня образовательный процесс в вузах характеризуется интенсивной учебной нагрузкой, необходимостью освоения сложных профессиональных компетенций, а также адаптацией к новым формам взаимодействия в социокультурной и академической среде, где в условиях возрастающего уровня стресса и неопределенности особенно остро встает проблема регуляции негативных психических состояний, таких как высокий уровень тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности. В этом контексте эмоциональный интеллект выступает как важный психологический ресурс, способствующий успешной адаптации к требованиям внешней среды и эффективной регуляции эмоциональных состояний.

Обзор состояния проблемы

Период студенчества приходится на юношеский возраст (17–25 лет), который представляет собой важный этап онтогенеза, характеризующийся переходом от детства к взрослой жизни, когда завершается процесс физического созревания, достигается социальная зрелость, происходит интенсивное развитие самосознания, формируется мировоззрение и

осуществляется профессиональная идентификация личности. Одновременно с этим, обучение в вузе сопровождается значительными когнитивными и эмоциональными нагрузками, что делает студентов особенно уязвимыми к развитию различных психоэмоциональных нарушений.

Эмпирические исследования демонстрируют, что процесс перехода из школьной образовательной среды в условия высшего учебного заведения сопряжен с возникновением у студентов ряда негативных психофизиологических [2] и эмоционально-личностных состояний [3]. В исследованиях С.В. Велиевой, О.И. Григорьева, Н.Ю. Ярабаевой показано, что среди таких негативных психических состояний преобладают практические (утомление, монотония, пресыщение) и психофизиологические (чувство голода, нарушение режима сна и бодрствования) состояния, а также продолжительные гуманитарные (антипатия, эмоциональная асинтония) и мотивационные (сомнения, снижение интереса к учебной деятельности) дезадаптивные реакции. Эти состояния нередко сопровождаются чувством социальной изоляции, тревожностью, страхом, а также выраженными стрессовыми переживаниями [4]. У студентов в период обучения в вузе могут возникать депрессивные эпизоды, хроническая усталость и апатия, что указывает на формирование устойчивых признаков психологической дезадаптации [5].

Анализ данных показывает, что подобные психоэмоциональные дисфункции оказывают системное негативное влияние на личностно-деятельностный потенциал студентов. В частности, согласно данным С.В. Велиевой, О.И. Григорьева, Н.Ю. Ярабаевой наблюдается снижение когнитивной продуктивности, ослабление внутренней мотивации к обучению, угасание креативных способностей и ухудшение концентрации внимания [1]. Эти изменения затрудняют процесс социальной интеграции, способствуют формированию негативного самовосприятия и препятствуют успешной адаптации к академической среде и тогда в совокупности данные феномены усиливают риск закрепления психологического неблагополучия и могут стать предпосылкой для развития аддиктивного поведения или других форм дезадаптации.

В связи с этим эффективная регуляция эмоциональной сферы студентов является важным условием их успешной адаптации к требованиям образовательного процесса, а также формирования устойчивости к стрессовым факторам. В этом контексте особое значение приобретает развитие эмоционального интеллекта, который нами рассматривается как ключевой предиктор способности индивида осознавать, понимать и управлять собственными эмоциями [6], а также эффективно взаимодействовать с окружающими [7]. В научной литературе подчеркивается, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует эффективной социально-психологической адаптации [8], психологическому благополучию [9]; эмоциональному комфорту [10]; профессиональному благополучию [11], удовлетворенности жизнью [12], повышению уровня жизнестойкости [13], а также снижению уровня тревожности [14]. Эмоциональный интеллект нами рассматривается как значимый психологический конструкт, связанный с ключевыми аспектами личностного и профессионального развития, включая способность к саморегуляции, социальную компетентность и навыки конструктивного взаимодействия. Современные исследования подчеркивают его потенциальную роль в профилактике деструктивных психических состояний и повышении академической успеваемости [15]. Изучение эмоционального интеллекта как предиктора регуляции негативных психических состояний у студентов позволяет оценить его значение в качестве ресурса для формирования стрессоустойчивости, улучшения качества жизни и оптимизации образовательного процесса.

Целью настоящего исследования являлось изучение эмоционального интеллекта как значимого предиктора регуляции таких негативных психических состояний, таких как

тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. В качестве рабочей гипотезы выдвигалось предположение о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует снижению интенсивности данных состояний, выступая важным ресурсом для адаптации и эффективной эмоциональной регуляции в условиях образовательной среды.

Методы исследования

В исследовании приняли добровольное участие 104 студента Московского финансово-юридического университета (МФЮА), обучающихся на 1–2 курсах очной формы обучения, возраст участников варьировался от 17 до 18 лет. Для оценки эмоционального интеллекта и негативных психических состояний использовались такие методики как: опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д.В. Люсин), позволяющий оценить общий уровень эмоционального интеллекта и его структурные компоненты; опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности», для выявления выраженности основных негативных психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности), шкала самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, для оценки реактивной и личностной тревожности. Для обработки данных применялся корреляционный анализ (метод Пирсона), что позволило выявить взаимосвязи между уровнем сформированности эмоционального интеллекта и показателями негативных психических состояний.

Результаты исследования

Результаты исследования демонстрируют разную степень влияния компонентов эмоционального интеллекта на негативные психические состояния студентов, вместе с тем полученные данные позволяют выявить наиболее значимые аспекты эмоционального компонента, которые играют ключевую роль в регуляции эмоционального состояния и социально-личностной адаптации.

Таблица 1

Связь эмоционального интеллекта с психическими состояниями студентов

Показатели	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
Общий эмоциональный интеллект (ЭИ)	-0,218*	-0,255**	-0,238*	-0,177	-0,203*	-0,257**
Межличностный ЭИ	-0,153	-0,150	-0,156	-0,102	-0,169	-0,134
Внутриличностный ЭИ	-0,234*	-0,257**	-0,265**	-0,206*	-0,202*	-0,262**
Понимание эмоций	-0,189	-0,203	-0,217	-0,156	-0,208*	-0,194
Управление эмоциями	-0,202*	-0,207*	-0,209*	-0,159	-0,150	-0,221*
Понимание чужих эмоций	-0,092	-0,104	-0,114	-0,047	-0,144	-0,078
Управление чужими эмоциями	-0,190	-0,183	-0,175	-0,135	-0,141	-0,171
Понимание своих эмоций	-0,243*	-0,261**	-0,251*	-0,210*	-0,232*	-0,267**
Управление своими эмоциями	-0,265**	-0,262**	-0,273**	-0,268**	-0,257**	-0,266**
Контроль экспрессии	-0,101	-0,112	-0,124	-0,041	-0,118	-0,104

Примечание: * $0,195 < 0,05$; ** $0,254 < 0,01$; *** $0,321 < 0,001$ ($n = 104$). Составлено автором

Полученные результаты демонстрируют наличие значимых отрицательных корреляций между уровнем общего эмоционального интеллекта и выраженностью различных негативных психических состояний у студентов. Установлено, что более высокий уровень общего эмоционального интеллекта ассоциируется с меньшей выраженностью ситуативной ($r = -0,218$, $p \leq 0,05$) и личностной тревожности ($r = -0,255$, $p \leq 0,01$), общей тревожности ($r = -0,238$, $p \leq 0,05$), фрустрации ($r = -0,177$, $p \leq 0,05$), агрессивности ($r = -0,203$, $p \leq 0,05$) и ригидности ($r = -0,257$, $p \leq 0,01$). Эти данные свидетельствуют о том, что студенты с более высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают меньшей предрасположенностью к

переживанию как ситуативных эмоциональных реакций (например, временной тревожности), так и устойчивых личностных черт (например, ригидности или агрессивности). Это подчеркивает значимость способности осознавать и регулировать собственные эмоции для снижения общей эмоциональной уязвимости и преодоления стрессовых факторов.

Особый интерес представляет обнаруженная отрицательная корреляция между уровнем общего эмоционального интеллекта и ригидностью ($r = -0,257$, $p \leq 0,01$), где этот результат может свидетельствовать о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует снижению психологической жесткости и склонности к негибкому поведению. Студенты с развитым эмоциональным интеллектом демонстрируют большую адаптивность в условиях изменяющейся среды и меньшую сопротивляемость новизне, что может способствовать их успешной адаптации в образовательной среде.

Кроме того, анализ внутриличностного и межличностного компонентов эмоционального интеллекта показал различия в их влиянии на психические состояния. Внутриличностный эмоциональный интеллект продемонстрировал наиболее выраженные отрицательные корреляции с личностной тревожностью ($r = -0,257$, $p \leq 0,01$) и ригидностью ($r = -0,262$, $p \leq 0,05$), что указывает на ключевую роль умения осознавать и управлять собственными эмоциями в снижении интенсивности негативных психических состояний. Это подчеркивает важность навыков саморегуляции для преодоления стрессовых ситуаций и повышения психологической устойчивости студентов.

В то же время межличностный компонент эмоционального интеллекта продемонстрировал менее выраженные связи с изучаемыми состояниями, свидетельствуя о том, что способность понимать и регулировать эмоции других людей оказывает меньшее влияние на внутренние психические состояния студентов по сравнению с внутриличностным аспектом эмоционального интеллекта. Таким образом, развитие навыков саморегуляции и эмоциональной осознанности представляется важным направлением для повышения адаптивных возможностей студентов в условиях образовательной среды.

Интересно отметить, что такие показатели как «Понимание чужих эмоций», «Управление чужими эмоциями», а также «Контроль экспрессии» имеют слабые корреляции с такими состояниями, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность и могут указывать на то, что способность понимать и управлять эмоциями других людей, а также контролировать внешние проявления своих эмоций, оказывает относительно низкое влияние на внутренние переживания студентов. Возможно это объясняется тем, что данные аспекты эмоционального компонента преимущественно ориентированы на межличностное взаимодействие и социальную адаптацию, способствуя успешной коммуникации и управлению социальными ситуациями, но не оказывают прямого воздействия на внутренний эмоциональный баланс человека, так например, студент может эффективно регулировать эмоции других людей или сдерживать свои экспрессивные реакции, но при этом испытывать высокий уровень внутренней тревожности или фрустрации.

Наиболее выраженные связи были обнаружены между «Управлением своими эмоциями» и ситуативной ($r = -0,202$), личностной ($r = -0,207$), общей тревожностью ($r = -0,209$), а также ригидностью ($r = -0,221$), где эти результаты подчеркивают ключевую роль способности контролировать свои эмоциональные реакции в снижении интенсивности негативных психических состояний. Возможно это можно объяснить тем, что управление своими эмоциями является центральным механизмом эмоциональной регуляции, где студенты, обладающие высоким уровнем этого навыка, способны осознанно снижать уровень тревожности в стрессовых ситуациях (ситуативная тревожность), а также предотвращать формирование устойчивых тревожных установок (личностная тревожность) и вместе с тем управление своими эмоциями способствует гибкости мышления и поведения, что помогает уменьшить ригидность — склонность к негибкому реагированию в изменяющихся условиях.

Наиболее сильные корреляции обнаружены между «Пониманием своих эмоций» и личностной тревожностью ($r = -0,261$), а также ригидностью ($r = -0,267$), свидетельствуя о том, что способность осознавать и интерпретировать свои эмоциональные состояния играет важную роль в снижении устойчивых негативных установок и психологической жесткости. Так понимание своих эмоций является основой для эффективного управления ими, а осознание своих переживаний позволяет студентам лучше идентифицировать причины тревожности или напряжения и искать адекватные способы их преодоления. Кроме того, осознание своих эмоциональных реакций способствует большей когнитивной гибкости и адаптивности, что снижает ригидность.

Наиболее выраженные отрицательные корреляции были выявлены между «Управлением своими эмоциями» и ситуативной ($r = -0,265$), личностной ($r = -0,262$), общей тревожностью ($r = -0,273$), фрустрацией ($r = -0,268$), агрессивностью ($r = -0,257$) и ригидностью ($r = -0,266$), подчеркивая тем самым универсальное значение данного компонента эмоционального интеллекта для регуляции различных аспектов эмоционального состояния студентов. Таким образом, управление своими эмоциями включающий в себя навыки саморегуляции и контроля над эмоциональными реакциями в сложных ситуациях, а умение осознанно снижать интенсивность негативных эмоций, помогает студентам справляться с фрустрацией и предотвращать агрессивные реакции, а также эффективно адаптироваться к изменениям в окружающей среде, снижая уровень ригидности.

Заключение

1. Результаты анализа показали, что общий эмоциональный интеллект является значимым ресурсом для преодоления негативных психических состояний. Наиболее сильные отрицательные корреляционные связи были обнаружены с личностной тревожностью ($r = -0,255$) и ригидностью ($r = -0,257$), что подчеркивает важность эмоциональной регуляции в снижении внутреннего напряжения и психологической жесткости у студентов.

2. Обнаружена менее выраженная связь между общим эмоциональным интеллектом и фрустрацией ($r = -0,177$). Это может быть связано с тем, что фрустрация обусловлена не только уровнем эмоционального интеллекта, но и внешними факторами, такими как социальные или академические условия, которые оказывают влияние на эмоциональное состояние студентов.

3. Анализ данных подтвердил, что компоненты эмоционального интеллекта по-разному влияют на внутренние переживания студентов. Межличностные аспекты ЭИ («Понимание чужих эмоций», «Управление чужими эмоциями», «Контроль экспрессии») имеют слабое влияние на психические состояния, так как они преимущественно связаны с социальным взаимодействием и гармонизацией межличностных отношений.

4. Интрапсихические аспекты ЭИ («Понимание своих эмоций», «Управление своими эмоциями») играют ключевую роль в регуляции внутреннего эмоционального состояния студентов. Особенно значимым является управление своими эмоциями, которое связано с широким спектром негативных состояний — от тревожности до агрессивности, что подтверждает его центральную роль в эмоциональной саморегуляции.

5. Выявленные результаты подчеркивают необходимость развития эмоционального интеллекта у студентов, особенно его интрапсихических компонентов, для повышения их способности справляться с негативными психическими состояниями. Это может стать основой для разработки программ психологической поддержки и тренингов по развитию эмоциональной компетентности в образовательной среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Велиева, С.В. Специфика психических состояний студентов колледжа и вуза / С. В. Велиева, О.И. Григорьев, Н.Ю. Ярабаева // *International Journal of Medicine and Psychology*. — 2023. — Т. 6, № 4. — С. 189–192. — EDN AJOHYB.
2. Лыдокова Г.М. Психосоматическое здоровье как фактор академической успешности обучающихся / Г.М. Лыдокова // *Проблемы современного педагогического образования*. — Сборник научных трудов. Вып. 76. Ч. 3. — Ялта: РИО ГПА, 2022. — С. 299–302.
3. Раевская, Е.А. Особенности эмоциональных состояний студентов-первокурсников в контексте непрерывности образования / Е.А. Раевская // *Непрерывное образование: XXI век*. — 2019. — № 4(28). — С. 46–61. — DOI 10.15393/j5.art.2019.5148. — EDN UERDJC.
4. Бердникова, И.А. Эмоциональный интеллект как фактор эмоционального комфорта студентов вуза / И.А. Бердникова // *Бехтерев и современная психология личности: сборник статей VI Всероссийской научно-практ. конф.* — Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 2020. — С. 32–34.
5. Васильева, Л.В. Особенности эмоционального интеллекта студентов вузов / Л.В. Васильева, И.В. Толстоухова // *Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования*. — 2020. — № 2. — С. 29–33. — EDN VNDVWH.
6. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates // *Emotion Review*. 2016. Vol. 8, no. 4. Pp. 290–300.
7. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Д.В. Люсин, Р. Робертс [и др.] // *Психология: Журнал Высшей школы экономики*. М., 2022. Т. 1. № 4. С. 3–26.
8. Деревянко, С.П. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии молодых людей / С.П. Деревянко, Я.С. Скорик // *Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки* — 2018.- № 7. — С. 95–98.
9. Роль эмоционального интеллекта в профессиональном благополучии человека / Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева, Е.А. Сергиенко [и др.] // *Казанский педагогический журнал*. — 2020. — № 6(143). — С. 265–274. — EDN GKKLXS.
10. Коломиец, О.В. Особенности эмоционального интеллекта у студентов с разным уровнем удовлетворенности жизнью / О.В. Коломиец, А. Вялая // *Book of Proceedings of the CADES EPHR*. — St. Louis, MO: Science and Innovation Center Publ. House, 2016. — Vol. 1. — P. 32–38.
11. Клементинская, Е.А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости / Е.А. Клементинская, У.А. Назарова // *Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ)*. 2022. № 1(9). С. 9–27. <https://doi.org/10.17853/2686-8970-2022-1-9-27>.
12. Лунёва, Е.Е. Влияние эмоционального интеллекта на уровень тревожности у студентов / Е.Е. Лунёва, С.С. Петрова // *Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал*. 2022. № 12(77). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-uroven-trevozhnosti-u-studentov.html> (Дата обращения: 26.12.2022).

13. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И.Н. Андреева. — Новополюцк: Учреждение образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой», 2020. — 356 с. — ISBN 978-985-531-717-4. — EDN EALLCB.
14. Тимохин Н.Н. Изучение взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптацией у молодёжи / Н.Н. Тимохин, А.С. Крючкова // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2021. Т. 4, № 3. С. 65–78. doi: <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2021-4-3-65-78>.
15. Cooper K.M., Gin L.E., Barnes M.E., Brownell S.E. An Exploratory Study of Students with Depression in Undergraduate Research Experiences // CBE Life Sci Educ. 2020. Jun. № 19(2). P. ar19. doi: 10.1187/cbe.19-11-0217. PMID: 32412838; PMCID: PMC8697659.

Solovyova Irina Alekseevna

Moscow University of Information Technology — Moscow Institute of Architecture and Civil Engineering, Moscow, Russia
E-mail: rishk-soloveva@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7008-8735>

Veliyeva Svetlana Vitalievna

I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia
E-mail: stlena70@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7343-4780>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=784544
WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/AAE-2923-2019>
SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=6602979096>

Solovyova Svetlana Anatolyevna

Moscow Automobile and Road Construction State Technical University (MADI), Cheboksary, Russia
E-mail: vetlanasol@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=845682

Emotional intelligence as a predictor of regulation of negative mental states in university students

Abstract. The article examines the importance of emotional intelligence as a predictor of the regulation of negative mental states in students of higher educational institutions. A theoretical and empirical analysis of the relationship between the level of general emotional intelligence, its structural components (intrapersonal and interpersonal emotional intelligence, management and understanding of one's own emotions, management and understanding of others' emotions, control of expression) and such negative states as anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity is carried out. The results of the study demonstrate that a high level of emotional intelligence helps to reduce the severity of these conditions, increasing the adaptive abilities and psychological stability of students in an educational environment. Special attention is paid to the role of the intrapersonal component of emotional intelligence, which has the most pronounced effect on the processes of self-regulation. Data analysis has demonstrated that intrapsychic components of emotional intelligence, such as «Understanding one's emotions» and especially «Managing one's emotions», have a key impact on regulating students' internal emotional state, including reducing anxiety and aggression, while interpersonal aspects («Understanding other people's emotions», «Managing other people's emotions», «Controlling expressions») have a less pronounced effect on mental states. The authors emphasize the need to introduce targeted programs for the development of emotional intelligence into the educational process in order to develop students' emotion management skills, which helps both reduce the level of negative mental states and increase their overall adaptation. This work focuses on the importance of emotional intelligence as a key factor of psychoemotional well-being and professional development of a person in modern higher education.

Keywords: emotional intelligence; understanding emotions; emotion management; negative mental states; anxiety; frustration; rigidity; self-regulation; students; adaptation